

Dejar de fumar puede salvarte la vida

Fumar nunca ha sido un hábito saludable y es la causa de 50.000 muertes al año en España según Sanidad. Pero, en tiempos de Covid-19 este hábito puede complicar más el estado de salud de una persona fumadora y que esté contagiada. El consumo de tabaco es uno de los principales factores de riesgo en muchas infecciones respiratorias. La Covid-19 es una enfermedad infecciosa que ataca principalmente a los pulmones por lo que el tabaquismo al deteriorar la función pulmonar dificulta a su vez la capacidad del cuerpo para combatirla. No obstante, el tabaquismo es una de las principales causas de muerte evitable.

Dejar de fumar supone múltiples beneficios para el cuerpo a corto plazo, ya que en menos de 12 horas este empieza a manifestar los primeros cambios y a largo plazo, supone la disminución del riesgo de sufrir cáncer de pulmón. De acuerdo con la OMS, al dejar de fumar la tensión arterial y la frecuencia cardíaca se reducen en los primeros 20 minutos, a las 12 horas los niveles de monóxido de carbono en el torrente sanguíneo vuelven a los niveles normales. Con el tiempo, entre las 2 y 12 semanas sin consumir tabaco, el estado de nuestro cuerpo mejora de manera generalizada, mejorando la circulación y la función pulmonar. En menos de un año se reduce la tos y la disnea (dificultad respiratoria causada generalmente por el consumo de tabaco).

Este hábito se considera una adicción ya que genera una dependencia en tres niveles: física, debido al contenido en nicotina que altera los sistemas cerebrales y genera el síndrome de abstinencia; psicológica, se convierte en un hábito o rutina; y social, fumar sigue siendo un acto social que asociamos a determinadas situaciones como celebraciones, cenas o reuniones de amigos.

Casi todos los órganos del cuerpo se ven afectados al fumar. Además del cáncer de pulmón, el tabaquismo está vinculado al 80-90% de todos los casos de este tipo de cáncer, fumar provoca enfermedades pulmonares como bronquitis crónica y enfisema (reducción progresiva de la superficie pulmonar), la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y exacerba los síntomas del asma en adultos y niños.

Dejar de fumar en 10 pasos

Dejar de fumar no es sencillo, ya que se trata de una adicción, pero desde el Servicio de Neumología del Hospital Universitari General de Catalunya se ha elaborado un decálogo de consejos que pueden ayudar a iniciar este proceso:

1. Elabora un listado con los motivos para dejar de fumar y sitúalo en un sitio donde puedas verlo y repasarlo frecuentemente
2. Registra la cantidad de cigarrillos que fumas al día: te sorprenderás
3. Identifica las situaciones en las que más te gusta fumar. Anótalas y evita fumar especialmente en esas circunstancias, es imprescindible un cambio de hábitos
4. Retrasa el primer cigarrillo del día, al menos 30 minutos de la hora habitual
5. Cuando desees fumar, espera al menos 5 minutos, a veces las ganas se pasan
6. Planifica por la mañana los cigarrillos que vas a fumar ese día y no superes esa cantidad. No apures los cigarros hasta el final y reduce el número de caladas

Dejar de fumar puede salvarte la vida

7. Guarda el tabaco y el mechero después de cada cigarrillo, no los dejes a tu alcance y limita las zonas para fumar
8. Rompe los lazos “afectivos” con el tabaco: cambia de marca al acabar cada paquete, procurando que el contenido en nicotina sea menor que el de tu marca habitual
9. No fumes inmediatamente después de comer. Realiza una actividad alternativa: levántate, camina...
10. Elige una fecha para dejar de fumar, anótala y comunícala a tus amigos y familiares. Si alguien de tu entorno quiere dejar de fumar, proponle hacerlo juntos y así os ayudaréis mutuamente

Sobre quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario líder en España y, junto con su matriz Fresenius-Helios, también en Europa. Cuenta con más de 40.000 profesionales en más de 125 centros sanitarios, entre los que se encuentran 50 hospitales que ofrecen cerca de 7.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional. Entre sus centros, se encuentran el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitario Dexeus, Policlínica de Gipuzkoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.

El Grupo trabaja en la promoción de la docencia (ocho de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando multitud de proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como oncología, cardiología, endocrinología, ginecología y neurología, entre otras.

Para más información:
Comunicación
Pilar Rosas
93 587 93 93
65 681 16 45